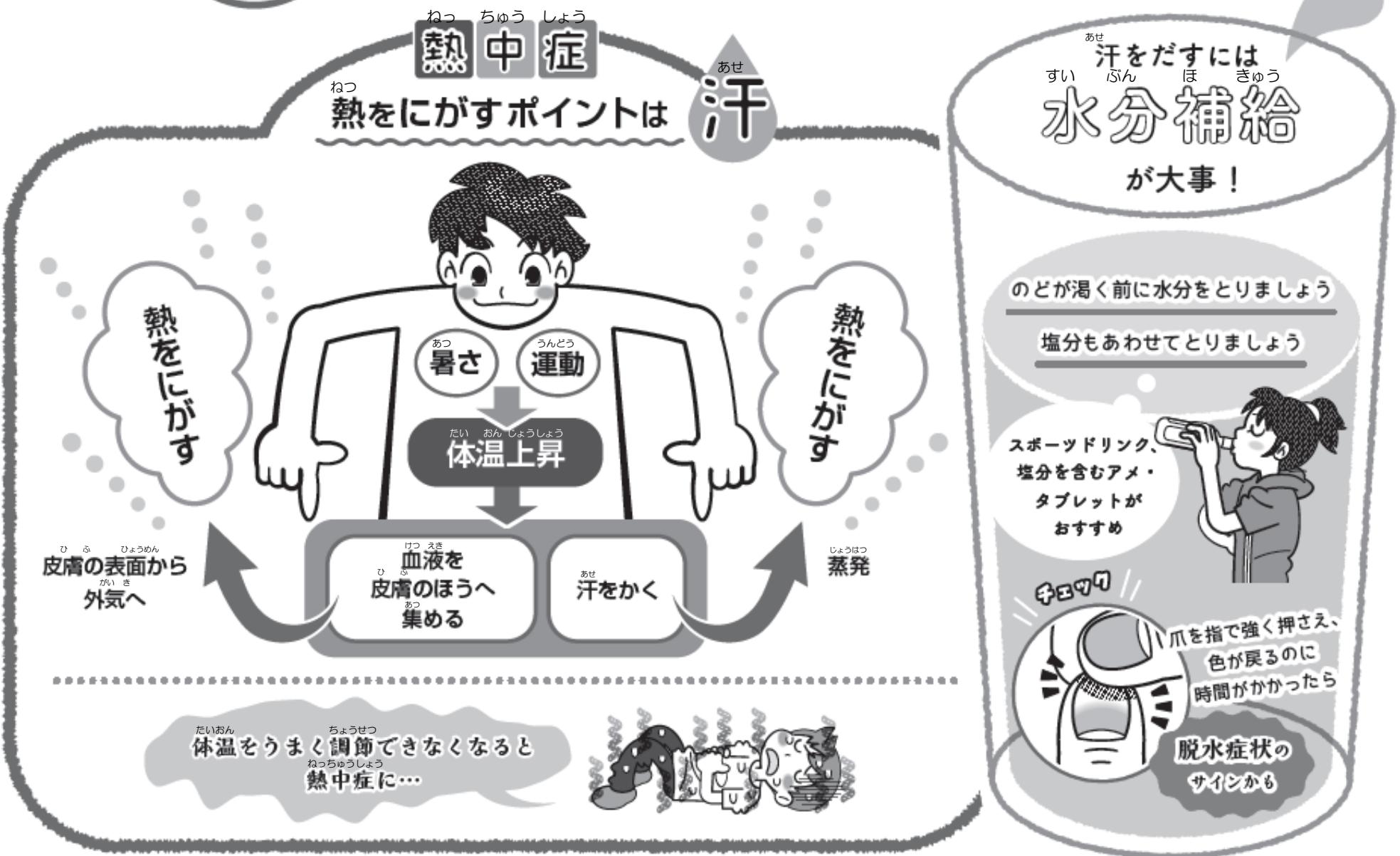


ホケンタヨリ

7月

2020年7月1日 大阪市立弘済中学校 ほけんしつ

暑い！を乗り切ろう



梅雨が明け、あっという間に夏が到来しました。今年はマスクをしているせいか、例年よりも暑く感じる気がします・・・手洗い・うがいも大切ですが、体育の後や昼休みの後などこまめな水分補給も意識してくださいね。

今月もほけんだよりのタイトルを美術の田村先生に書いてもらいました。来月のほけんだよりのタイトルを書いてくれる人を募集しています!(^)詳しく述べは、鞆山先生まで声かけてください。

環境は・・・

- 気温・湿度が高い
 - 風が弱い
 - 日差しが強い
 - 急に暑くなった



たいちょうめん
体調面は・・・

- カゼ気味ではないか？
 - 寝不足ではないか？
 - 水分はこまめにとっているか？
 - 運動は普段からしているか？
(久しぶりではないか?)



あ
当てはまる日は、
ねっちゅうしょう き かつどう
熱中症に気をつけて活動
するようにしましょう！

